

# 高齢者の皆様への介護予防・健康づくりサービス

## フレ〜!フレ〜! フレイル予防!

健康寿命の延伸をめざして、**フレイル予防**に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命※を延ばすことが大切です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。



### ●フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



### フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・ところ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



## フレイル予防 4つの柱

「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活の中で一体的に取り組むことが大切です!



「フレ〜!フレ〜!フレイル予防!」は、横浜市のフレイル予防取組推進の愛称です。

### 運動…動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切です。**

- ロコモティブシンドローム※を予防!  
※加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- 散歩やウォーキングなど、1日20〜30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

### 口腔(お口の動き)…噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切です。**

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える。

### 社会参加…外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切です。**

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などとの交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。  
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)

### 栄養…まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。**

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

## フレイル予防

## ………高齢者の皆様への介護予防・健康づくりサービス

### ◆もっと取り組む!続ける!フレイル予防!

お住まいの区役所や地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを行っています。

- 学ぶ・体験する  
フレイル予防に大切な運動、口腔、栄養等、健康づくり・介護予防の最新情報を講演会やイベント等で学ぶ。
- 仲間と一緒に活動続ける  
身近な地域で体操やウォーキング等の活動に継続的に取り組んでいるグループ(元気づくりステーション等)に参加。
- 知識や経験を生かす  
楽しさややりがいを感じながら地域にも貢献! おすすめは地域のボランティア活動。

### ◆もっと知りたい!フレイル予防!

もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。  
各取組の詳しい情報やフレイル予防パンフレット等もダウンロードすることができます。



横浜市ホームページ▶

元気なうちから介護予防

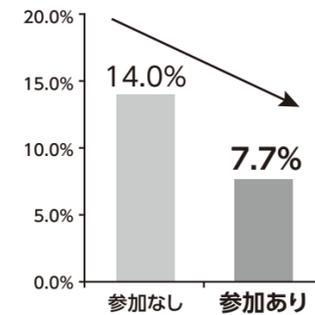
## つながりは元気で暮らす秘訣!

趣味の活動やボランティア活動など、人とつながる地域活動は、地域の力を高めるだけでなく、高齢者の健康にもよい影響を与えることが近年の研究で分かっています。

サロン参加者は要支援・要介護認定を受ける割合が低い

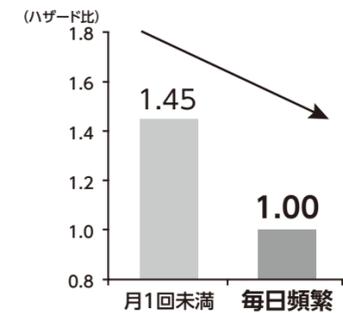
他者と交流している人は、認知症になる確率が低い

サロン参加者と非参加者の要介護認定率の比較



※愛知県武豊町で、2007年5月から活動を開始した「憩いのサロン」において、参加者の状況を2012年3月まで追跡調査。3回以上参加した人のみを「参加あり」とし、0〜2回の参加者は「参加なし」に分類した結果

同居者以外の他者との交流頻度別の認知症を伴う認定者になる確率(「毎日頻繁」を1.00とした場合)



※愛知県下の6市町村において、65歳以上の高齢者14,804人を対象に、2003年から約10年間の追跡調査を行った結果。性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調査した結果

趣味がある人は、認知症にならない確率が2.2倍とのデータも

出典:日本老年学的評価研究資料

この1年間の個人・団体での地域活動参加状況 (R 元年度 横浜市高齢者実態調査)

